

5 Times You

Musique You You You (Lukas GRAHAM) 108 bpm

Intro 32 temps chantés

Chorégraphe Niels POULSEN (juillet 2025)

Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>

Type 32 temps, 4 murs, West Coast Swing, Novice

Particularités 0 Tag, 0 Restart 😊



- Termes
- Rock Step** (2 temps) : D : 1. Pas D dans la direction indiquée,
2. Remettre le Poids du Corps (PdC) sur G.
 - Triple Step** (2 temps) : D : 1. Pas D dans la direction indiquée (avant, arrière, côté, diagonale...)
&. Ramener G près de D (+ PdC G),
2. Pas D dans la même direction qu'au premier pas.
 - Coaster Step** (2 temps) : D : 1. Pas D arrière (PdC sur plante D),
&. Ramener G près de D (PdC sur plante G),
2. Pas D avant (PdC sur pied entier D).
 - Sweep** ou **Ronde** ou **Ronde-de-Jambe** (1 temps) : la jambe libre, tendue,
forme un arc de cercle autour de la jambe d'appui.
 - Triple Step D avant + 1/2 tour G** (2 temps) : 1. 1/4 tour G + Pas D à D,
&. Ramener G près de D (+ PdC G),
2. 1/4 tour G + Pas D arrière.

Section 1 : Heel Switches R & L &, R Forward Rock, R Back, Slide, L Ball, R Forward Triple,

- 1 & 2 & Talon D avant, Ramener D près de G, Talon G avant, Ramener G près D, 12:00
- 3 – 4 **Rock Step D** avant,
- 5 – 6 Grand Pas D arrière, Glisser G près de D,
- & Ramener G près de D sur la Plante,
- 7 & 8 **Triple Step D** avant,

S2 : L Step 1/4 R Pivot, L Cross-Side-Rock, R Cross, L Side, R Behind - 1/4 L & L Forward - R Forward,

- 1 – 2 Pas G avant, Pivoter 1/4 tour D, 03:00
- 3 & 4 Croiser G devant D (3), **Rock Step D** à D (& 4),
- 5 – 6 Croiser D devant G, Pas G à G,
- 7 & 8 Croiser D derrière G, 1/4 tour G + Pas G avant, Pas D avant, 12:00

S3 : L Forward mambo, R Coaster Step, L Step 1/2 R Pivot, 1/4 R & L Side Triple,

- 1 & 2 **Rock Step G** avant (1 &), Pas G arrière,
- 3 & 4 **Coaster Step D**,
- 5 – 6 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 06:00
- 7 & 8 1/4 tour D + **Triple Step G** à G, 09:00

S4 : R Behind, Sweep, L Behind, Sweep, R Back Rock, R Forward Turning Triple with 1/2 L, L Coaster Step.

- 1 & 2 & Croiser D derrière G, **Sweep G** vers l'arrière, Croiser G derrière D, **Sweep D** vers l'arrière,
- 3 – 4 **Rock Step D** arrière,
- 5 & 6 **Triple Step D** avant + 1/2 tour G, 03:00
- 7 & 8 **Coaster Step G**.

😊 **Recommencez du début ... et gardez le sourire !!** 😊

FIN Dansez le 8^e mur en entier (commencé 09:00 et terminé à 12:00). Vous avez dansé le Coaster Step G sur « 7 & 8 ». Sur le « & » qui suit, pour terminer pile avec la musique, ramenez rapidement D près de G.